



## یکشنبه / 27 خرداد-مواجهات شغلی و سلامت باروری در مردان

شیوه زندگی سالم همسران، گام مهمی در رسیدن به هدف داشتن کودک سالم است. لذا رژیم غذایی خوب، ورزش منظم و استراحت در دستیابی زوجین به اهداف باروری نقش مثبتی دارد. برخی مواجهات شغلی می تواند نقش مخربی در قدرت باروری مردان ایفا کند. بدیهی است آگاهی از آنها میتواند در مرتفع نمودن تاثیر منفی آنها کمک کننده باشد.

- رانندگی طولانی مدت با وسایل نقلیه سنگین، کیفیت اسپرم را تحت تاثیر قرار می دهد.
- اگر شغل مرد به گونه ای است که باید به مدت طولانی در جایی بنشیند، در محل کار و محل نشستن او باید جریان هوا برقرار باشد. کار و نشستن طولانی مدت به شکلی که سبب گرم شدن بیضه ها شود، سبب آسیب به بافت بیضه خواهد شد.
- برخی از داروها می توانند تاثیر منفی در تولید اسپرم داشته باشند، لازم است آقایان در سنین باروری پیش از مصرف خودسرانه هر دارویی با پزشک مشورت کنند.
- بیهوشی یا عفونت ممکن است تعداد اسپرم های سالم متحرک را کاهش دهد، در صورت نیاز به عمل جراحی یا وجود بیماری جدی بایستی درمان های باروری را به تعویق انداخت.
- داروهایی نظیر استروئیدها، داروهای زخم معده، داروهای بیماری قلبی و آنتی بیوتیک ها با تولید اسپرم تداخل دارند.
- برخی از مواد نظیر ژل های تولید شده از مواد نفتی، وازلین و رنگ های شیمیایی حاوی سرب و ... برای تولید اسپرم سمی هستند و توصیه می شود تا حد امکان از تماس با آن ها پرهیز گردد.
- حمام داغ طولانی مدت، سونا، وان داغ، استفاده از لپ تاپ (به ویژه قراردادن لب تاپ روی پا به مدت طولانی)، پوشیدن لباس زیر تنگ و چسبان ممکن است تولید اسپرم سالم را با مشکل مواجه سازد.
- اگر مردی بدلائل خاصی مثل ابتلاء به سرطان تحت شیمی درمانی یا رادیوتراپی است برای فریز اسپرم تحت مشاوره یا ارجاع قرار گیرد.
- استفاده مداوم از استروئیدهای آنابولیک (برخی داروهای بدنسازی) باعث سرکوب اسپرماتوزن و اختلال در باروری می شود. توصیه میشود در مورد تأثیر داروهای مصرفی با پزشک خود در این خصوص صحبت کنید.

### چند توصیه مفید:

- استفاده از غذای سالم، به خصوص میوه و سبزیجات
- خواب کافی و پرهیز از خواب دیر هنگام در شب
- ورزش منظم حداقل 150 دقیقه در هفته
- پرهیز از مصرف مواد دخانیات و مواد مخدر و محرک و مصرف الکل
- دوری جستن از سموم دفع آفات نباتی و حشره کش ها
- استفاده کمتر از امواج رادیو فرکانس تا حد امکان به ویژه تلفن همراه
- پرهیز از گرمای بیش از حد در منطقه تناسلی
- پرهیز از سونا و جکوزی
- استفاده حداقلی از محصولات پلاستیکی
- عدم استفاده از استروئید های آنابولیکی " برخی داروهای بدنسازی مثل فرم سنتتیک هورمون تستوسترون "
- رعایت احتیاطات ایمنی در مردانی که مشاغل پر ریسک دارند ( کار با مواد شیمیایی ، اشعه و غیره

### منابع:

بسته آموزشی پیشگیری از ناباروری - اداره جوانی جمعیت / اصلاح سبک زندگی برای پیشگیری از ناباروری در مردان - دکتر نوذر نخعی - استاد پزشکی اجتماعی

